

# POLA PERILAKU HIDUP SEHAT PRA LANSIA DALAM MENGKONSUMSI MAKANAN SEHARI-HARI DI MAUREEN STUDIO

**Hanjaya Siaputra, Andini Emmiati, Evelyn Fajar Wibisono, Andita Widjaja**

Program Manajemen Perhotelan Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi

Universitas Kristen Petra

Jl. Siwalankerto 121-131, Surabaya, Indonesia

**Abstrak:** Pola hidup sehat merupakan hal yang sedang *trend* pada jaman sekarang dan dijadikan sebuah gaya hidup di kalangan masyarakat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pola perilaku hidup sehat pra lansia dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari di Maureen Studio. Metode analisa yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan melakukan wawancara terhadap pola perilaku hidup sehat dan makanan sehat kepada pra lansia di Maureen Studio. Hasil wawancara ini akan membuktikan pola perilaku hidup sehat dan makanan sehat dapat mempengaruhi perilaku hidup sehat pra lansia. Pola perilaku hidup sehat yang dimiliki oleh pra lansia di Maureen Studio adalah makan makanan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan masing-masing, olahraga minimal 3 kali seminggu, tidak mengkonsumsi hal-hal yang mengakibatkan kecanduan, dan tidur yang teratur.

**Kata kunci:** Pola perilaku hidup sehat, makanan sehat, pra lansia

**Abstract:** *Healthy lifestyle becoming a trend in this days and a lifestyle in the community. This study is accomplished to reveal how healthy behavior habit in daily consuming food by pre elderly in Maureen Studio. The method analysis is used for this research is qualitative descriptive with interview method for pre elderly in Maureen Studio . The result of this research showed about how healthy behavior habit and health food can affect the healthy behavior by pre elderly. Healthy behavior habit that pre elderly in Maureen Studio have are consuming a balanced food, work out, not consuming addictive substance and sleep orderly.*

**Keyword:** *Healthy behavior habit, healthy food, pre elderly*

Makanan merupakan obat untuk merangsang pertumbuhan sel-sel otak, memperbaiki fungsinya, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. (Candra, A, 2012).

Menurut Aji Budi Darmawan (2013, p.100), makan makanan menjadi suatu kebutuhan bagi manusia. Dengan makan, manusia akan mendapat energi untuk melakukan aktivitas dan memberi daya tahan tubuh dalam menghadapi penyakit. Namun, makanan yang terasa enak di lidah, jika dikonsumsi secara terus-menerus dan berlebihan, maka akan memberikan efek buruk bagi kesehatan tubuh.

Prinsipnya, pola makan sehat harus memperhatikan empat faktor, yaitu “4J”, jumlah, jenis, jadwal, dan jurus masak. “J” pertama jumlah, dengan pengertian jumlah makanan yang di makan harus lengkap dan seimbang. Lengkap artinya meliputi semua zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Seimbang artinya memenuhi zat gizi yang dibutuhkan tubuh sesuai dengan kebutuhan masing-masing, tidak terlalu sedikit ataupun berlebihan. “J” kedua adalah jenis, yang dimaksud adalah jenis makanan menentukan dampaknya pada kesehatan tubuh. Makanan yang berbahaya memicu kanker usus besar, antara lain alkohol,

daging merah, garam, gula, dan makanan yang mengandung lemak jenuh. “J” ketiga adalah jadwal, jadwal makan perlu dilakukan dengan jumlah dan waktu yang benar. “J” yang terakhir adalah jurus masak, jurus atau cara mengolah makanan merupakan hal yang penting dalam menentukan sehat atau tidaknya makanan. Makanan yang sebenarnya sehat akan tetapi dimasak secara tidak sehat, maka akan mengurangi zat gizi dan menambah resiko, hal ini yang dikatakan oleh dokter Oetoro dari Rumah Sakit Mochtar Riady Comprehensive Cancer Center (MRCCC) Siloam ini (2014).

Diungkapkan oleh pakar gizi dari Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (FK UNDIP) Semarang, Profesor Muhammad Sulchan, sekitar 90 persen penyakit, baik yang bersifat fisik maupun mental, disebabkan pola dan jenis makanan. Ada pula penelitian yang menyatakan apa yang dimakan dapat memengaruhi perilaku manusia, teori itu disebut neurotransmitter.

Hal senada juga diungkapkan oleh Ketua Lembaga Pengkajian Pangan Obat-obatan dan Kosmetik Majelis Ulama Indonesia (LPPOM MUI) Jateng, Prof. Mukhoyur (2010), bahwa sudah ditetapkan makanan yang sehat dan seimbang karena makanan yang sehat dan seimbang akan memengaruhi perilaku seseorang menjadi baik, sedangkan makanan yang tidak sehat dan tidak seimbang akan berakibat sebaliknya. Banyak pra lansia (45-59 tahun) memiliki kesehatannya dan pola makanannya masih terjaga, melakukan aktivitas gerakan yang masih lincah dibandingkan dengan orang yang berusia relatif lebih muda (< 45 tahun).

Pada usia tersebut (45-59 tahun) memiliki ancaman berbagai penyakit yang mulai muncul, maka wanita-wanita pada usia ini selain mengatur pola makan sehat, disarankan juga rajin berolahraga. Hal tersebut dilakukan untuk menjaga ketahanan tubuhnya di masa lanjut usia guna dapat menikmati hidup, serta memiliki masa tua yang bahagia. Hal ini

dikemukakan juga oleh Anna (2011), bahwa salah satu penanggulangan yang efektif untuk mencegah kegemukan dan penyakit adalah melalui gaya hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur.

Semua upaya di atas, akan mencapai hasil yang lebih baik dengan asupan gizi atau pengaturan makanan dengan kebutuhan gizi yang lebih besar dibanding orang biasa.

Mengacu pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan tubuh dan kelincahan dalam beraktifitas memiliki hubungan erat antara pola perilaku hidup sehat, pola makan dan aktif berolahraga. Dalam penelitian ini, muncul ketertarikan untuk menemukan jawaban bagaimana pola perilaku hidup sehat dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari pada pra lansia di sebuah sanggar senam, pasalnya sanggar senam merupakan tempat yang mudah dijangkau (konteks kecil) dan sesuai kriteria obyek yang akan di teliti, sehingga memudahkan untuk memberikan jawaban secara efektif dan relevan. Sanggar senam yang menjadi sorotan adalah sanggar senam yang ternama di sebuah kompleks perumahan Surabaya Timur, yaitu Maureen Studio. Ketertarikan ini muncul ketika penulis mencari obyek penelitian, teringat pernah melakukan pengamatan serta terlibat melakukan aktivitas olahraga di Maureen Studio. Jika dilihat secara kasat mata hampir seluruh peserta yang mengikuti senam ini dapat dikatakan memiliki bentuk badan yang ideal dan stamina yang kuat. Terlebih lagi terlihat keaktifan para wanita yang berusia 40 ke atas yang masih dapat melakukan aktivitas olahraga lebih aktif dan lincah dari pada anak muda.

Hal tersebut membuat bertanya-tanya, apa rahasia dibalik keaktifan dalam mengatur pola perilaku hidup sehat wanita pralansia (45-59 tahun) tersebut dalam mengatur pola makannya. Berdasarkan wawancara singkat dengan beberapa murid senam tersebut, mengatakan mengikuti senam supaya sehat dan memiliki tubuh

yang bagus serta tidak lupa diimbangi dengan mengatur pola makan (diet). Selain itu Ibu Maureen (2014) mengatakan bahwa kelincuhan yang dimiliki para muridnya disebabkan oleh pola makan yang sehat dan rajin mengikuti senam 4-5 kali dalam seminggu. pembahasan dan data-data yang diperoleh, maka penulis berkeinginan melakukan penelitian yang lebih spesifik untuk mengetahui pola perilaku hidup sehat dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari oleh pra lansia di Maureen Studio. Dengan judul penelitian “pola perilaku hidup sehat dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari oleh pra lansia di Maureen Studio”.

## TEORI PENUNJANG

### Pola Perilaku Hidup Sehat

Menurut Notoatmodjo (2006, p.133) pola perilaku adalah “semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh perilaku luar”. Dari hal tersebut perilaku hidup sehat menurut Notoatmodjo (2006, p. 137) adalah “perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya”. Menurut Lutan (2000, p. 14) perilaku sehat adalah “setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang terwujud lebih baik”. Ada pula yang dikatakan oleh Lisnawati (2001), gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental, dan sosial berada dalam keadaan positif. Gaya hidup sehat meliputi kebiasaan tidur, makan, pengendalian berat badan, tidak merokok, dan alkohol, olahraga secara teratur dan terampil dalam mengelola stress yang dialami.

Pada Notoatmodjo (2010, pp. 137-138), yang mempengaruhi perilaku hidup untuk meningkat kesehatannya, yaitu mencakup:

#### 1. Makan dengan menu seimbang

Dengan komposisi makanan sehari-hari terdiri dari makanan-makanan yang mengandung: karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin-vitamin.

#### 2. Aktivitas fisik secara teratur

Sekurang-kurangnya 30 menit sehari berolahraga, dan sekurang-kurangnya 3 kali dalam satu minggu.

#### 3. Tidak mengkonsumsi makanan atau minuman yang dapat menimbulkan kecanduan (kopi).

#### 4. Mengelola stres, bukan menghindari stres

Stres adalah bagian dari hidup manusia sehari-hari, dan sulit untuk dihindari. Penting mengelola atau mengatasi stres, termasuk dapat mengidentifikasi sumber stres.

#### 5. Menyediakan waktu untuk rekreasi

Rekreasi adalah ibarat membuka jendela pada waktu ketika banyak pikiran atau stres.

#### 6. Menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan makanan atau minuman sehari-hari. Menurut Judio (2014), bahwa memasak makanan sendiri dapat membantu masalah berat badan.

### Makanan Sehat

Menurut Hardani (2002), makanan sehat adalah makanan yang didalamnya terkandung zat-zat gizi. Zat-zat gizi itu sendiri adalah zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat-zat gizi tersebut yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang sangat banyak manfaatnya. Selain itu, ada definisi makanan sehat yang diungkapkan oleh Almatsier (2005, pp. 285-286) yang menyatakan, bahwa

pedoman menu 4 sehat 5 sempurna telah berkembang semenjak tahun 1950. Arti dari 4 sehat 5 sempurna sendiri pun, yaitu pola menu seimbang yang bila disusun dengan baik mengandung semua gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, yang tersusun dari, makanan pokok (karbohidrat, lauk pauk (protein), sayuran, buah-buahan, dan susu.

Menurut Shinya (2007, p. 150) makanan sehat adalah 85% nabati dan 15% hewani. Biji-bijian 50%, sayuran dan buah-buahan

## Olahraga

Olahraga adalah “suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani” (“Pengertian Olahraga: Apa itu Olahraga?”, 2013, Agustus)

Berikut adalah manfaat dari olahraga (“Taukah Anda Apa itu Olahraga?”, 2012, Desember), sebagai berikut:

1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru, dan pembuluh darah
2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang
3. Meningkatkan kelenturan pada tubuh sehingga mengurangi cedera
4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal
5. Mengurangi resiko terjadinya penyakit (darah tinggi, kencing manis, jantung koroner)
6. Memperbaiki sistem hormon
7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit

## Stress

Menurut McGrath dalam Weinberg dan Gould (2003, p. 81), stress didefinisikan sebagai sebuah ketidakseimbangan antara kebutuhan (fisik dan/atau psikologis) dan kemampuan merespon, yang di dalam kondisi dimana seseorang tidak dapat memenuhi permintaan tersebut. Seperti yang dipaparkan oleh Notoatmodjo (2010, p. 137), bahwa stress seharusnya dikelola, bukan menghindari stres, karena stres adalah bagian dari hidup manusia sehari-hari, dan sulit untuk dihindari. Penting bagaimana seseorang dapat mengelola atau mengatasi stres, termasuk dapat mengidentifikasi sumber stres.

## Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Makanan Sehat

35%-40%, dan makanan hewani 10%-15% dari keseluruhan makan perhari.

Jain (2011) menyatakan bahwa, dengan mengetahui pengetahuan mengenai makanan yang seimbang dan melakukannya sama dengan hidup sehat.

Oz dan Roizen (2010) mengungkapkan bahwa, hidup sehat juga dipengaruhi oleh makanan yang bergizi seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh tiap individu, dengan memperhatikan apa yang dimakan.

## Penelitian Terdahulu

Salah satu peneliti tersebut adalah Cooper (2011) yang meneliti bagaimana makanan sehat dan kesehatan mempunyai masalah yang rumit. Makanan mempunyai manfaat yang dapat membuat tubuh menjadi sehat, namun juga mempunyai faktor yang mengakibatkan penyakit.

Sartika (2011), menyatakan bahwa obesitas merupakan akibat dari keseimbangan energi positif untuk periode waktu yang cukup panjang (yang dimaksudkan adalah terlalu banyak mengkonsumsi makanan atau minuman tanpa mengukur jumlah yang dikonsumsi). Masalah obesitas dapat terjadi pada usia anak-anak, remaja hingga dewasa.

## Kerangka Penelitian



**Gambar 1. Kerangka Berpikir**  
Sumber: Notoatmodjo, 2010, p. 137

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif lebih cenderung membandingkan antara teori dan kenyataan yang diperoleh di lapangan, namun masih dalam kerangka penelitian dan kerangka teori yang sesuai.

### Jenis dan Sumber Data

Data kualitatif adalah “data yang tidak dapat diukur dalam skala numerik” (Kuncoro, 2003, p.124). Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara kepada informan.

Sumber data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian, dalam hal ini peneliti memperoleh data atau informasi langsung dengan menggunakan instrumen-instrumen yang telah ditetapkan. Data primer dapat berupa opini subyek, hasil observasi terhadap suatu perilaku atau kejadian, dan hasil pengujian (Purhantara, 2010), berupa hasil wawancara langsung dari informan (pra lansia) di Maureen Studio. Sedangkan data sekunder merupakan data yang sudah diolah orang lain lalu dijadikan acuan untuk pengambilan informasi dalam penelitian, berupa data dari internet berupa artikel-artikel yang membahas tentang hal yang akan diteliti.

### Informan

1. Ibu Maureen (46 tahun) selaku instruktur senam dan pemilik Maureen Studio di Surabaya.

2. Drg. Annita, salah seorang dokter gigi merupakan murid Maureen Studio yang berusia 47 tahun, 10 tahun ikut dalam program senam aerobik dan aktif senam.
3. Ibu Rossi Chan, seorang *fashion designer* di Surabaya merupakan murid Maureen Studio yang berusia 45 tahun.
4. Ibu Listyawati, seorang ibu rumah tangga merupakan murid Maureen Studio yang berusia 55 tahun, yang mengaku dirinya telah menjalani hidup pola makan sehat selama 7 tahun terakhir dikarenakan obesitas.
5. Ibu Endang, seorang penata rias dan ibu rumah tangga merupakan murid Maureen Studio yang berusia 59 tahun.

### Metode Pengumpulan Data

1. Observasi  
Melalui Observasi, penulis akan melihat sendiri pemahaman yang tidak terucapkan, bagaimana teori digunakan, dan sudut pandang informan yang mungkin tidak didapat lewat wawancara (Supriadi, 2011). Observasi dilakukan penulis dengan pengamatan langsung di lokasi (Maureen Studio).
2. Wawancara  
Wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang, melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, berdasarkan tujuan tertentu (Mulyana, 2010). Penulis menggunakan teknik wawancara terstruktur, yakni wawancara yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti dan wawancara tidak terstruktur, yakni wawancara yang dilakukan apabila ada jawaban berkembang di luar pertanyaan-pertanyaan terstruktur.

### Teknik Analisa Data

Menurut Moleong (2006), proses analisa data dimulai dengan :

1. Menelaah seluruh data dari berbagai sumber

Pada tahap ini seluruh data yang diperoleh dari wawancara, pengamatan dari pencatatan yang ada di lapangan, dokumen-dokumen perusahaan atau data perusahaan dibaca, dipelajari dan ditelaah keterkaitannya satu sama lain.

2. Reduksi Data

Merupakan upaya untuk membuat abstraksi, dimana abstraksi adalah usaha membuat rangkuman inti, proses dan pernyataan tetap sesuai dengan tujuan penelitian. Setelah dilakukan reduksi data-data tersebut disusun dalam satuan-satuan (*Unityzing*). Penulis membuat kesimpulan berdasarkan hasil wawancara yang telah didapat.

3. Kategorisasi

Langkah lanjutan dengan memberikan *coding* pada gejala-gejala/hasil- hasil dari seluruh proses penelitian. Kategori di susun atas dasar pemikiran, institusi, pendapat atau kriteria tertentu.

4. Pemeriksaan keabsahan data

Dalam sebuah penelitian kualitatif untuk memastikan bahwa penelitiannya benar-benar alamiah perlu diupayakan untuk meningkatkan derajat kepercayaan data/ keabsahan data. Keabsahan data merupakan konsep seperti halnya validitas dan realibilitas dalam penelitian kualitatif. Untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan, teknik pemeriksaan tersebut adalah triangulasi. Triangulasi adalah teknik keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan/ sebagai pembanding terhadap data itu. Pada penelitian ini akan menggunakan triangulasi teori sebagai teknik pemeriksaan data, yaitu merupakan cara untuk menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data, dengan membandingkan hasil wawancara dihubungkan dengan teori yang ada.

5. Penafsiran data

Untuk menjawab rumusan masalah pertama dilakukan dengan deskripsi analitik, yaitu rancangan dikembangkan dari kategori-kategori yang telah ditemukan dan mencari hubungan yang disarankan atau yang muncul dari data-data yang ada dianalisis kemudian ditafsirkan sesuai dengan konsep dan teori mengenai pola perilaku hidup sehat pra lansia dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari di Maureen Studio.

Untuk mengetahui keabsahan data, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan metode triangulasi sumber. Menurut Moleong (2006), triangulasi sumber merupakan cara untuk menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data.

### Analisa dan Pembahasan

Jawaban dan hasil triangulasi serta penggambarannya dari kelima informan ini yang akan diulas secara jelas pada pembahasan di bawah ini:

**Tabel Demografi 4.3.1**

Informan	Nama, usia, jenis kelamin dan jenis pekerjaan
1	Maureen, 46 tahun, wanita, pemilik Maureen Studio dan instruktur senam
2	drg. Annita, 47 tahun, wanita, dokter gigi
3	Rossi Chan, 45 tahun, wanita, Fashion designer
4	Listyawati, 55 tahun, wanita, ibu rumah tangga
5	Endang, 59 tahun, wanita, penata rias
<b>Anda sudah mengikuti kelas Maureen berapa lama?</b>	
1. Maureen	25 tahun
2. drg. Annita	3 tahun
3. Rossi Chan	10 tahun
4. Listyawati	3 tahun
5. Endang	2 tahun

	<b>Anda melakukan olahraga seminggu berapa kali dan berapa lama?</b>
1. Maureen	Setiap hari
2. drg. Annita	5 kali seminggu
3. Rossi Chan	5 kali seminggu, tapi kalau ada kerjaan 3 kali seminggu
4. Listyawati	Setiap hari
5. Endang	4 kali seminggu

Berdasarkan hasil wawancara dari kelima informan dapat ditemukan bahwa, hidup sehat minimal 4 kali dalam seminggu berolahraga, dan perlunya niat di dalam berolahraga yang dapat membuat badan agar tetap sehat dan bugar dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, khususnya pra lansia.

**Tabel Hidup Sehat 4.3.2**

	<b>Menurut anda hidup sehat itu apa? Lalu polanya seperti apa?</b>
1. Maureen	Mengonsumsi makanan sehat dan seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dan olahraga setiap hari
2. drg. Annita	Tidak makan sembarangan, berolahraga setiap hari, tidak mengonsumsi obat-obatan, dan makan makanan yang seimbang
3. Rossi Chan	Menjaga pola makan, rajin berolahraga, tidak sembarangan makan di luar, tidak mengonsumsi obat-obatan, dan tidak gampang stres
4. Listyawati	Mengonsumsi makanan sehat dan seimbang, dan rajin olahraga
5. Endang	Pola makan diatur, rajin olahraga, dan tidur teratur

Berdasarkan hasil wawancara dari kelima informan, dapat dikemukakan bahwa hidup sehat adalah menjaga pola makanan yang sehat dan seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh, tidak sembarangan makan dan minum seperti gorengan, minum alkohol, kopi, minum obat-obatan seperti narkoba, dan obat pencakar BAB (Buang Air Besar).

**Tabel Pola Hidup Sehat 4.3.3**

	<b>Menurut anda mengapa melakukan pola hidup sehat itu penting?</b>
1. Maureen	...karena merupakan tujuan hidup dan motivasi saya untuk hidup sehat dan umur panjang
2. drg. Annita	...karena ingin sehat dan bugar untuk menghadapi kegiatan sehari-hari
3. Rossi Chan	...karena ingin sehat dan terhindar dari penyakit
4. Listyawati	...karena takut terkena penyakit, dan agar tetap sehat
5. Endang	...karena membuat tubuh tetap sehat, sehat itu mahal
	<b>Mengapa anda melakukan pola hidup sehat?</b>
1. Maureen	Agar tetap sehat dan badan tetap sehat untuk menghadapi kegiatan sehari-hari
2. drg. Annita	Agar berumur panjang dan selalu sehat, karena sehat itu mahal
3. Rossi Chan	Agar sehat dan berumur panjang
4. Listyawati	Agar sehat, jauh dari obesitas dan berumur panjang
5. Endang	Agar berumur panjang dan selalu sehat, karena sehat itu mahal
	<b>Apakah anda sudah melakukannya?</b>
1. Maureen	Ya
2. drg. Annita	Ya
3. Rossi Chan	Ya
4. Listyawati	Ya
5. Endang	Ya

Berdasarkan hasil wawancara dari kelima informan dapat dikemukakan bahwa melakukan pola hidup sehat sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Agar selalu sehat, jauh dari segala macam penyakit, ataupun obesitas dan berumur panjang.

**Tabel Faktor-faktor Kesehatan 4.3.4**

	<b>Menurut anda apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan?</b>
1. Maureen	Pola makan diatur, rajin olahraga, tidur teratur, dan tidak minum kopi dan alkohol
2. drg. Annita	Olahraga, pola makan, tidak minum alkohol dan kopi, dan tidak mengonsumsi obat-obatan

3. Rossi Chan	Pola makan diatur, rajin olah raga, tidak sembarang makan diluar, tidak minum obat-obatan, dan tidak mudah stres
4. Listyawati	Pola makan diatur, olah raga, banyak minum air putih, tidak stres
5. Endang	Rajin berdoa, pola makan, olah raga, tidur secukupnya, tidak minum alkohol dan tidak makan gorengan
	<b>Menurut anda makanan sehat dan seimbang itu apa?</b>
1. Maureen	4 sehat 5 sempurna, dan pintar memilih jenis makanan dan minuman yang baik
2. drg. Annita	4 sehat 5 sempurna, dan makan secukupnya
3. Rossi Chan	Makan 4 sehat 5 sempurna dengan pola makan yang baik, dan memilih makanan dan minuman yang baik untuk kesehatan
4. Listyawati	Sesuai 4 sehat 5 sempurna (karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan susu), dan sesuai porsinya
5. Endang	4 sehat 5 sempurna
	<b>Dalam kehidupan makan sehari-hari, makanan anda itu anda masak sendiri atau sering pergi makan di luar?</b>
1. Maureen	Masak sendiri
2. drg. Annita	Masak sendiri
3. Rossi Chan	Masak sendiri
4. Listyawati	Masak sendiri
5. Endang	Masak sendiri
	<b>Apakah ketika anda stres mempengaruhi pola makan anda?</b>
1. Maureen	Ya
2. drg. Annita	Ya
3. Rossi Chan	Ya
4. Listyawati	Ya
5. Endang	Ya
	<b>Apakah ketika anda pergi berekreasi bersama keluarga pola makan anda masih terjaga?</b>
1. Maureen	Ya
2. drg. Annita	Ya
3. Rossi Chan	Tidak
4. Listyawati	Tidak

5. Endang	Ya
-----------	----

Berdasarkan hasil wawancara dari kelima informan dapat ditemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hidup sehat menurut para informan yaitu :

#### 1. Makan dengan menu seimbang

Menu yang seimbang itu adalah makanan yang bernutrisi ( sesuai 4 sehat 5 sempurna seperti karbohidrat, protein, mineral, vitamin dan susu) yang dikonsumsi secara seimbang.

#### Aktivitas fisik secara teratur

Berolah raga juga merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi perilaku hidup yang sehat. informan diatas mengatakan bahwa minimal berolahraga 4 kali seminggu dengan durasi waktu minimal 30-60 menit dalam sehari.

#### 2. Tidak mengkonsumsi makanan atau minuman yang dapat menimbulkan kecanduan.

#### 3. Mengelola stres

stres merupakan sumber penyakit, selain itu dapat mengacaukan pola makan.

#### 4. Menyediakan waktu untuk rekreasi

informan melakukan rekreasi untuk melepas pikiran jenuh atau stres.

#### 5. Menjaga kebersihan makanan atau minuman sehari-hari mengolah makanan dengan memasak sendiri dan lebih menjaga kualitas makanan .

**Tabel Pola Makan dan Keaktifan 4.3.5**

	<b>Menurut anda pola makan dengan keaktifan kegiatan sehari-hari berpengaruh? Kenapa?</b>
1. Maureen	Ya, karena bila pola makannya salah akan berpengaruh terhadap keaktifan sehari-hari, seperti timbulnya penyakit
2. drg. Annita	Ya, karena pola makan yang sehat akan berdampak pada kelincuhan keaktifan kegiatan sehari-hari
3. Rossi Chan	Ya, karena bila pola makan salah akan menimbulkan penyakit dan akan berdampak pada kegiatan sehari-hari
4. Listyawati	Ya, karena bila pola makan salah membuat badan tidak sehat



5. Endang

Ya, bila mempunyai banyak aktivitas, maka tubuh itu sendiri membutuhkan sesuai porsi

Berdasarkan hasil wawancara dari kelima informan dapat dikemukakan bahwa makanan sehat adalah makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, mineral (air putih) sangat penting untuk dikonsumsi setiap harinya, vitamin dan susu.

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Setelah mengadakan pengamatan, wawancara, dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab-bab sebelumnya, maka dari itu dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ditemukan bahwa menurut kelima informan tersebut makanan yang sehat dan seimbang adalah sesuai dengan 4 sehat 5 sempurna yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin.
2. Ditemukan bahwa, kelima informan tidak mengonsumsi makanan atau minuman yang menimbulkan kecanduan, seperti alkohol, kopi, rokok, dan obat-obatan (obat tidur).
3. Ditemukan bahwa stres harus dikendalikan agar tidak stres, yang dapat mengganggu pola perilaku hidup sehat dalam mengonsumsi makanan sehari-hari, dimana stres dapat menyebabkan penyakit (kanker, jantung, dan *stroke*).
4. Ditemukan bahwa menjaga kebersihan makanan dan minuman itu penting, serta cara pengolahan makanan dengan cara yang benar.
5. Ditemukan bahwa, kelima informan tersebut melakukan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu dengan konsisten.

### Saran

Pada akhir hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat membantu:

1. Untuk pra lansia

Cara pola makan yang benar dapat memberi hidup yang lebih sehat dan

berumur panjang, untuk mengetahuinya lebih lanjut untuk mendapatkan cara yang benar, dapat berkonsultasi kepada pakar kesehatan, ahli gizi, ataupun instruktur senam untuk dalam bidang kebugaran, yang dimana orang-orang tersebut sudah lebih ahli dan mempelajari lebih dalam mengenai kesehatan itu apa.

2. Untuk peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini ditemukan para pra lansia sudah mengerti bagaimana cara hidup sehat melalui mengonsumsi makanannya sehari-hari, dan sudah menjadi gaya hidup sehari-hari. Dan untuk peneliti selanjutnya, mungkin dapat meneliti dengan metode yang lain, yaitu metode kuantitatif, dan dengan objek yang lain, seperti lansia, anak-anak atau balita.

## Daftar Referensi

- Ahmad R. & Bath P.A, (2005). Identification of risk factors for 15-years mortality among community-dwelling older people using cox regression and a genetic algorithm. *Journal of Gerontology*. Vol 60A, No.8, 1052-1058
- Almatsier, S., (2005). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia
- Anna, L. K, (2011). health.kompas. *Pengaruh minuman berpemanis pada wanita*. Retrieved Agustus 22, 2014, from: <http://health.kompas.com/read/2011/12/17/10222678/Pengaruh.Minuman.Berpemanis.pada.Wanita>
- Anna. L. K, (2014). lifestyle.kompas. 5 *tips agar perut tak gampang lapar*. Retrieved Agustus 22, 2014, from: <http://health.kompas.com/read/2014/07/23/073511023/5.Tips.Agar.Perut.Tak.Gampang.Lapar>
- Candra, A, (2010), healt.kompas. 90 *persen penyakit akibat makanan*. Retrieved Desember 10, 2014 from: <http://health.kompas.com/index.php/read/2010/08/09/09465236/90.Persen.Penyakit.Akibat.Pola.Makan-5>

- Cooper, K., (2011). *Food and health: a report on research and development activity in the united states, European commission and the united kingdom*. Retrieved November 17, 2014, from: <http://www.c3health.org/wp-content/upload/2009/09/Final-RandD-report-for-website-20110328.pdf>
- Darmawan, B. A., (2013). *Anti-aging : rahasia tampil muda di segala usia*. Yogyakarta: Media Pressindo
- Hardani, R., (2002). *Makalah pola makanan sehat*. Seminar Online Kharisma ke- 2
- Familydoctor, (2013). *Healthy living: how common behaviors affect your health*. Retrieved November 17, 2014, from: <http://familydoctor.org/familydoctor/en/prevention-wellness/staying-healthy/healthy-living/healthy-living-how-common-behaviors-affect-your-health.htm>
- Jain, V., (2011). *Food and health*. Retrieved November 17, 2014, from: <http://www.jainworld.com/preksha/vidyajain/pd11.html>
- Judio, G., (2014). *Mengapa masak sendiri lebih sehat dari catering sehat?*. Retrieved: November 7, 2014, from: <http://lighthouse-indonesia.com/tummy-talk-blog-d124-mengapa-masak-sendiri-lebih-baik-dari-catering-sehat>
- Kartika, U., (2014). *health.kompas. Pola makan 4J tekan resiko kanker usus*. Retrieved Agustus 22, 2014 from: <http://health.kompas.com/read/2014/03/28/1045326/Pola.Makan.4J.Tekan.Resiko.Kanker.Usus>
- Kuncoro, M., (2003). *Metodelogi riset untuk bisnis dan ekonomi, Bagaimana meneliti & Menulis Tesis?*. Jakarta: Erlangga
- Lutan, R., (2000). *Asas-asas pendekatan jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Moleong, J. L., (2006). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosada Karya
- Mulyana, D., (2010). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Notoatmodjo, S., (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Oz, C. M., dan Roizen, M. F., (2010). *Sehat tanpa dokter*. Bandung: Penerbit Qanita
- Pengertian Olahraga: Apa itu Olahraga?*. Retrieved: Desember 13, 2014, from: <http://www.pengertianahli.com/2013/08/pengertian-olahraga-apa-itu-olahraga.html#>
- Puhantara, W., (2010). *Metode penelitian kualitatif untuk bisnis*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Puspita, R.W., (2009). *Gaya hidup pada mahasiswa penderita hipertensi*. Unpublished undergraduate thesis, Fakultas Psikologis UMS, Surakarta
- Sartika, R.A.D., (2011). *Faktor risiko obesitas pada anak 5-15 tahun di Indonesia*. Retrieved November 17, 2014, from: [journal.ui.ac.id/health/article/download/796/758](http://journal.ui.ac.id/health/article/download/796/758)
- Shinya, H., (2007). *The miracle of enzyme*. Bandung: Penerbit Qanita
- Setyanti, C. A., (2012). *female.kompas. Penyebab anda susah langsing*. Retrieved Agustus 22, 2014, from: <http://female.kompas.com/read/2012/03/12/16070615/3.Penyebab.Anda.Susah.Langsing>
- Supriadi, D., (2011). *Pokoknya kualitatif : dasar-dasar merancang dan melakukan penelitian kualitatif*. Jakarta: PT. Dunia Pustaka Jaya
- Taukah Anda Apa itu Olahraga?*. Retrieved Desember 31, 2014, from: <http://malangsportclinic.com/?prm=article&cat=2&id=32>
- Weinberg, S; Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 3rd edition. Champaign, Il.: Human Kinetics.